СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Гимназия № 136»
_____ Н.С. Лежнина
«10» 10 2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «Дирекция по организации питания»
_____ Е.В. Пороховой
«26» сентября 2024г.

2-х недельное примерное цикличное меню трёхразового горячего питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Гимназия № 136» на октябрь 2024 г.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК499	Котлета куриная с сыром	**90**	11,9	8,1	7,9	152	169	39	102	0,80	0,05	0,25	0,02
310	Картофель отварной	**180**	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,40	0,20	17,60	0,00
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**5,8**	**6,3**	**43,0**	**251**	**36**	**40**	**105**	**2,79**	**0,28**	**20,50**	**0,00**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,0	0,2	10,1	0,02
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,00	0,00	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**28,5**	**24,7**	**108,7**	**771**	**189**	**196**	**360**	**9,80**	**0,69**	**14,80**	**0,06**
	Полдник												
ТТК 141	Пицца сырная	**100**	14,4	17,1	35,3	353	388	31	289	0,80	0,10	0,27	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		**15,1**	**17,4**	**59,9**	**457**	**398**	**34**	**292**	**1,45**	**0,11**	**20,27**	**0,03**
	Итого:		49,4	48,4	211,6	1479	623	270	757	14,04	1,08	55,57	0,09
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	**100/50**	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,10	0,00	0,00
	Всего:		**26,3**	**25,2**	**77,1**	**640**	**41**	**46**	**93**	**3,77**	**0,33**	**0,65**	**0,08**
	Обед наценка												
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	**260**	8,8	4,1	14,5	127	24	33	107	2,14	0,23	5,00	0,00
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**70**	0,6	0,1	1,8	10	16	10	29	0,4	0,0	7,0	0,00
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00

	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/40**	5,0	1,1	33,7	165	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		**42,1**	**20,0**	**113,5**	**829**	**141**	**145**	**358**	**6,96**	**0,64**	**14,19**	**0,09**
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 357/1	Маковый рулетик посыпной	**65**	5,7	7,1	27,7	197	25	8	42	0,40	0,05	0,05	0,01
	Всего:		**7,7**	**8,1**	**49,7**	**297**	**25**	**8**	**42**	**0,40**	**0,05**	**0,05**	**0,01**
	Итого:		76,1	53,3	240,3	1766	207	199	493	11,13	1,02	14,89	0,18
	Среда												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	**200**	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**50**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	2,90	0,00
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**34,2**	**31,0**	**76,3**	**723**	**53**	**114**	**246**	**5,02**	**1,23**	**7,46**	**0,12**
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	**270**	4,2	5,2	9,3	101	37	23	76	1,20	0,10	9,20	0,01
259	Жаркое по-домашнему	**200**	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	1,99	0,17	8,16	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**18,8**	**18,3**	**78,3**	**554**	**91**	**66**	**244**	**5,34**	**0,48**	**37,36**	**0,01**
	Полдник												
ТТК 29	Булочка обсыпная с творогом	**70**	8,2	7,2	24,0	194	59	13	86	0,50	0,10	0,00	0,01
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
	Всего:		**13,8**	**12,2**	**46,0**	**350**	**301**	**43**	**274**	**0,70**	**0,20**	**1,80**	**0,05**
	Итого:		66,8	61,5	200,6	1627	445	223	764	11,06	1,91	46,62	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины	**100**	8,4	8,6	3,7	126	16	15	104	0,97	0,02	0,62	0,01
ТТК 565	Булгур отварной	**180**	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**14,8**	**16,7**	**80,2**	**567**	**30**	**38**	**184**	**2,12**	**0,13**	**8,22**	**0,04**

	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	**260**	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	**108/50**	8,1	13,7	10,3	197	38	12	61	1,70	0,10	4,70	0,01
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**25/25**	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		**20,7**	**24,9**	**74,0**	**602**	**126**	**67**	**241**	**6,23**	**0,41**	**10,36**	**0,07**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	**75**	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
	Всего:		**9,9**	**9,5**	**32,1**	**253**	**30**	**20**	**100**	**1,94**	**0,14**	**4,27**	**0,01**
	Итого:		45,4	51,1	186,3	1422	186	125	525	10,29	0,68	22,85	0,12
	Пятница												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	**10**	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0,01	0,00	0,04
291	Плов из куриного филе	**200**	18,6	10,4	41,7	384	21	82	194	1,60	0,09	3,27	0,04
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**45**	0,4	0,0	1,1	6	11	6	19	0,27	0,01	5,00	0,00
377	Чай с лимоном	**200/15**	0,3	0,1	10,5	44	11	6	11	0,90	0,00	6,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**25**	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,08	0,00	0,00
	Всего:		**21,9**	**18,8**	**80,4**	**628**	**76**	**106**	**241**	**6,19**	**0,19**	**27,37**	**0,08**
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	**30/15/250**	11,0	0,9	13,7	107	13	28	44	0,90	0,10	0,80	0,02
285	Макаронник с мясом	**200**	21,0	17,1	39,6	397	19	21	122	1,80	0,20	0,00	0,00
	Кондитерское изделие пром. пр-ва	**18**	0,8	4,5	11,9	92	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**20/20**	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**36,8**	**23,1**	**98,4**	**780**	**65**	**70**	**195**	**3,39**	**0,32**	**1,69**	**0,02**
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	**100**	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Всего:		**14,2**	**10,7**	**56,1**	**378**	**180**	**43**	**185**	**1,65**	**0,10**	**22,40**	**0,03**
	Итого:		72,9	52,6	234,9	1786	321	219	621	11,23	0,61	51,46	0,13
	Суббота												
	Завтрак												

ТТК 163	Филе куриное с ананасами	**100**	18,5	9,0	7,7	186	100	66	179	1,00	0,05	1,30	0,07
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**20**	0,2	0,0	0,5	3	5	3	8	0,12	0,01	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон витаминный с микронутриентами	**40**	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		**28,6**	**15,6**	**74,7**	**554**	**134**	**82**	**237**	**3,73**	**0,26**	**1,40**	**0,10**
	Обед												
119	Суп гороховый с гренками	**250/15**	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,90	0,49	0,00	0,00
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	**100/50**	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,80	0,10	1,00	0,00
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	**50**	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00
342	Компот из груши	**200**	0,2	0,1	14,0	58	8	5	6	1,00	0,00	2,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	**20/20**	3,0	0,6	20,0	98	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**29,0**	**25,0**	**94,9**	**721**	**118**	**94**	**274**	**6,38**	**0,63**	**15,96**	**0,06**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печёный сдобный с курицей и капустой	**75**	8,8	5,6	18,6	160	28	25	57	0,72	0,06	0,90	0,02
342	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,91	0,01	4,09	0,00
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Всего:		**9,5**	**6,3**	**45,2**	**276**	**56**	**41**	**75**	**4,53**	**0,07**	**17,99**	**0,02**
	Итого:		67,1	46,9	214,8	1551	308	217	586	14,64	0,96	35,35	0,18
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
ТТК477	Бифштекс домашний	**90**	8,1	13,4	15,9	217	7	10	35	0,90	0,10	1,20	0,00
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
382	Какао с молоком	**200**	3,6	3,0	20,8	124	124	27	109	0,80	0,00	1,30	0,02
	Батон, обогащенный йодоказеином	**35**	2,4	0,9	17,5	84	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**18,5**	**24,8**	**87,9**	**645**	**133**	**60**	**217**	**2,32**	**0,13**	**2,50**	**0,06**
	Обед												
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	**250/15**	6,1	6,3	22,8	173	120	16	91	1,00	0,24	10,10	0,02
260	Гуляш из говядины	**100**	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	0,97	0,02	0,62	0,01
309	Рожки отварные	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**24,0**	**21,4**	**107,9**	**719**	**165**	**40**	**162**	**3,89**	**0,42**	**18,32**	**0,06**

	Полдник												
386	Кисломолочный напиток "Снежок"	**200**	5,6	5,0	22,0	156	242	30	188	0,20	0,10	1,80	0,04
ТТК 376	Ватрушка с творогом	**75**	18,5	13,5	33,1	328	64	23	250	2,60	0,10	0,10	0,20
	Всего:		**24,1**	**18,5**	**55,1**	**484**	**306**	**53**	**438**	**2,80**	**0,20**	**1,90**	**0,24**
	Итого:		66,6	64,7	250,9	1848	604	153	817	9,01	0,75	22,72	0,36
	Вторник												
	Завтрак												
295	Котлета куриная	**100**	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,80	0,20	1,30	0,06
312	Пюре картофельное	**180**	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**25**											
	Всего:		**24,7**	**15,9**	**54,1**	**458**	**114**	**121**	**272**	**6,73**	**0,21**	**14,76**	**0,12**
	Обед												
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	**260**	4,8	4,0	14,0	111	9	18	73	1,00	0,10	5,20	0,00
265	Плов из говядины	**200**	12,7	12,8	36,0	309	9	42	189	1,61	0,08	0,72	0,00
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,69	0,02	0,89	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**21,7**	**17,6**	**84,0**	**607**	**69**	**81**	**291**	**4,28**	**0,29**	**6,81**	**0,00**
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином B_2	**200**	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	**65**	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,54	0,05	0,16	0,03
	Всего:		**6,9**	**11,5**	**48,6**	**324**	**22**	**8**	**47**	**0,54**	**0,05**	**0,16**	**0,03**
	Итого:		53,3	45,0	186,7	1389	205	210	610	11,55	0,55	21,73	0,15
	Среда												
	Завтрак												
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	**100**	13,2	10,6	3,3	161	156	16	99	1,10	0,00	0,60	0,03
309	Вермишель отварная	**200**	7,2	6,3	37,2	236	9	10	47	1,00	1,00	0,00	0,00
ТТК 245	Кофейный напиток витаминизированный	**200**	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,10	0,30	0,90	0,14
	Батон, обогащенный йодоказеином	**40**	2,8	1,0	20,0	96	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**25,9**	**19,8**	**83,0**	**611**	**250**	**36**	**209**	**2,20**	**1,30**	**1,50**	**0,17**
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	**265**	4,7	6,9	10,1	121	50	32	59	1,80	0,07	2,30	0,01
ТТК 51	Биточки "Школьные"	**100**	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,20	0,20	0,20	0,03

302	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/40**	4,6	1,3	30,8	149	18	0	0	1,00	0,10	0,00	0,00
	Всего:		**36,3**	**34,2**	**104,6**	**866**	**126**	**214**	**418**	**10,29**	**0,62**	**5,40**	**0,07**
	Полдник												
ТТК 376	Пирожок печеный сдобный с мясом луком	**75**	9,7	9,3	18,2	195	23	16	96	1,03	0,13	0,18	0,01
456	Компот из яблок	**200**	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Всего:		**9,9**	**9,5**	**32,1**	**253**	**30**	**20**	**100**	**1,93**	**0,13**	**4,28**	**0,01**
	Итого:		72,1	63,5	219,7	1730	406	270	727	14,42	2,05	11,18	0,25
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	**100/50**	18,5	16,8	10,4	267	18	19	12	1,50	0,20	0,55	0,04
ТТК 565	Булгур отварной	**180**	4,4	7,6	34,2	259	1	23	74	0,62	0,03	0,00	0,03
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**24,5**	**25,0**	**64,7**	**615**	**24**	**46**	**94**	**2,97**	**0,23**	**0,65**	**0,07**
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	**250**	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,90	0,40	0,10	0,01
259	Жаркое по-домашнему	**200**	13,3	9,4	19,2	215	18	33	83	1,29	0,13	8,43	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,65	0,01	20,00	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/35**	4,3	1,1	25,8	125	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**20,6**	**13,8**	**81,3**	**540**	**44**	**62**	**156**	**2,84**	**0,54**	**28,53**	**0,01**
	Полдник												
ТТК 27	Хачапури	**75**	9,6	11,3	20,9	224	217	19	153	0,53	0,05	0,04	0,02
700/2004	Напиток клюквенный	**200**	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,20	0,00	3,80	0,00
	Всего:		**9,7**	**11,4**	**36,8**	**289**	**221**	**23**	**156**	**0,73**	**0,05**	**3,84**	**0,02**
	Итого:		54,8	50,2	182,8	1444	289	131	406	6,54	0,82	33,02	0,10
	Пятница												
	Завтрак												
265	Плов из говядины	**200**	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,50	0,10	0,70	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	**25**	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,15	0,01	25,00	0,00
338	Фрукты свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
377	Чай с лимоном	**200/7**	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0,00	2,90	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**14,0**	**12,8**	**70,8**	**453**	**43**	**62**	**210**	**5,44**	**0,11**	**41,60**	**0,00**
	Обед												

102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	**260**	10,1	4,3	23,1	172	33	17	69	3,20	0,80	13,00	0,15
ТТК 242	Филе куриное панированное	**100**	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08
309	Вермишель отварная	**180**	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03
348	Компот из кураги	**200**	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**44,8**	**27,5**	**103,0**	**867**	**109**	**136**	**313**	**7,90**	**1,07**	**15,56**	**0,26**
	Полдник												
ТТК 224/4	Пицца "Школьная"	**100**	13,5	10,4	31,5	274	170	40	182	1,00	0,09	2,40	0,03
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	**200**	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,03	0,00	7,60	0,00
	Всего:		**13,5**	**10,4**	**59,5**	**386**	**173**	**40**	**188**	**1,03**	**0,09**	**10,00**	**0,03**
	Итого:		72,3	50,7	233,3	1706	325	238	711	14,37	1,27	67,16	0,29
	Суббота												
	Завтрак												
271	Биточки домашние	**100**	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	**180**	3,9	10,2	17,1	175	30	29	85	1,40	0,09	16,50	0,04
ТТК472	Напиток из облепихи (горячий напиток)	**200**	0,0	0,0	0,5	3	5	3	8	0,10	0,00	2,00	0,00
	Батон, обогащенный йодоказеином	**20**	1,4	0,5	10,0	48	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		**19,1**	**22,0**	**37,7**	**424**	**45**	**42**	**146**	**2,50**	**0,39**	**18,50**	**0,04**
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	**260**	4,0	3,9	6,9	78	28	14	66	0,90	0,10	17,40	0,00
278	Тефтели мясные в соусе	**100/50**	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,20	0,30	0,00
304	Рис отварной	**180**	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04
376	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон, обогащенный йодоказеином	**25/20**	3,2	0,8	20,8	101	18	0	0	0,98	0,09	0,00	0,00
	Всего:		**25,6**	**28,9**	**86,5**	**704**	**84**	**54**	**219**	**3,45**	**0,42**	**17,80**	**0,04**
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	**200**	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 22	Плюшка Московская	**65**	4,9	5,1	29,6	184	22	8	47	0,50	0,10	0,20	0,00
	Всего:		**6,9**	**6,1**	**51,6**	**284**	**22**	**8**	**47**	**0,50**	**0,10**	**0,20**	**0,00**
	Итого:		51,6	57,0	175,8	1412	151	104	412	6,45	0,91	36,50	0,08
	Итого по меню:		*748,4*	*645,0*	*2537,7*	*19160*	*4070*	*2359*	*7429*	*134,73*	*12,61*	*419,05*	*2,11*
	среднее за день		*62,4*	*53,7*	*211,5*	*1597*	*339*	*197*	*619*	*11,23*	*1,05*	*34,92*	*0,18*

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова